

広報とろぞわ



TOKOROZAWA



撮影:市民カメラマン・佐藤清一郎(昨年7月5日撮影)

ハワイアンフェスティバル(吾妻公民館)

皆さん、おなじみのハワイアンソングと、優しく穏やかなフラダンスで、夏を感じてみませんか?吾妻公民館では、アマチュアバンドと吾妻フラチームによるハワイアンフェスティバルが7月4日(日)午後1時開場で開催されます。(ご来場の際は公共交通機関をご利用ください)

所沢市民憲章(昭和62年3月制定)

所沢市は武蔵野台地の自然に恵まれ鎌倉街道の拠点として発達し日本人が初めて大空にはばたいた記念すべき街である
この歴史と環境の上に立ち未来に向かってうろの文化都市をめざす人は市の誇りである ころのふれあいを求め友情の輪をひろげよう
恵まれた自然はいのちの泉である みどりを守りやすらぎの街を創ろう
こどもは市の宝である 胸深く刻まれるふるさとを伝えよう
所沢市は市民のためにある 一人ひとりが自らまちづくりを進めよう

特集 ご存知ですか、市民相談 悩んでいるより相談してみましよう 2・3

国民健康保険税のお知らせ/児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成制度のごあんない/国民年金保険料の免除制度/市職員・消防職員を募集 ほか 4・5

「歩きたばこ」をなくしましょう! / 「はち」に注意しましょう/狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント/環境省環境調査研修所の一般公開 6

エコロの夏休み講習会/市民プールがオープン/夏休み親子計量教室 ほか 7

みんなのひろば はつらつ野老っ子/ところざわ歴史まめ知識 目指せ低炭素化! 温暖化をとめよう ほか 8・9

「祭り太鼓」をお貸しします! / 後期高齢者医療制度にご加入の方へ/水を大切に、漏水にご注意! / 所沢市立障害者施設作品展 ほか 10・11

福祉レクリエーション等体験会/各種相談会/市民と市長のふれあいトーク/児童館へ行こう/ところざわまつりの参加団体を募集/絵画を募集 ほか 12・13

各種職員を募集/審議会等委員を募集/平成21年度「情報公開・個人情報保護制度」の実施状況/パブリックコメントを募集 ほか 14

けんこう▶保健センターの事業 15

休日急患当番医/いきいき健康づくり(簡単な健康チェックと健康法) ほか 16

所沢市役所 〒359-8501・埼玉県所沢市並木一丁目1番地の1 ☎04-2998-1111(代表)

発行・編集 総合政策部広報課 ☎04-2998-9024 04-2994-0706

ホームページアドレス <http://www.city.tokorozawa.saitama.jp>

◆ファックスでの問い合わせを希望する方は、広報課(04-2994-0706)へファックスしてください。



▲所沢市携帯サイト



▲ところざわほっとメール(市政情報・防災情報)

人口と世帯(平成22年5月末現在)

人口	342,753人	前月比	+158人
男	171,231人		+37人
女	171,522人		+121人
世帯数	146,560世帯		+166世帯

市民相談員からのアドバイス



参考資料をご用意ください
川口雄市さん
(法律相談担当)

日常生活におけるトラブルは突然起きることも多く、何をどこに相談すれば良いかわからないことも多いでしょう。

市の相談窓口は弁護士の相談などの各種専門相談も開設していますので、気軽に利用できると思います。弁護士相談は現在、週3回に回数を増やして対応しています。

問題によっては放置しておく場合や深刻化することもあります。また、契約等でわからないことがある場合や、迷っている場合には契約する前に、まずは、市民相談を利用し、解決への道筋をたてるのが重要です。

相談の内容に応じて以下のような資料をご用意ください。

相談内容	参考となる資料
相続関係	相続関係図、戸籍謄本
金銭トラブル	貸借契約書、借入金
不動産関係	登記事項証明書、契約書
交通事故	事故証明、診断書

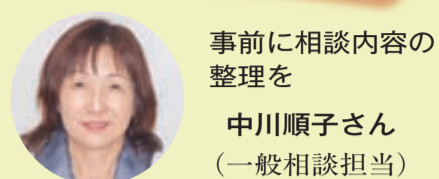
◆行政相談

総務大臣から委嘱された行政相談委員が国等の行政機関に対する苦情や要望について相談をお受けします。

委嘱された行政相談委員は、次の方々です。(敬称略)

行政相談委員

▶河本令子(北有楽町) ▶池田美知子(小手指南) ▶川野浩子(東狭山ヶ丘) ▶越阪部芳加(牛沼) ▶増田敏郎(本郷) ▶当麻行雄(北中)



事前に相談内容の整理を
中川順子さん
(一般相談担当)

市民相談を10年間担当しています。この間、社会の変化にともない、相談内容も世相を反映して変化してきました。

以前は交通事故や借地借家契約、相続の相談が多かったのですが、最近は成年後見、住宅ローンを抱えた破産等、複雑で深刻な内容も多く、相談員もさまざまな視点からの対応が求められています。

相談に来られる方は、まず、事前に話したいことを整理したうえで、契約書などの参考資料を持参されますとスムーズに相談をすすめることができます。

この市民相談を有効に活用していただければと思っています。

◆人権相談

人権擁護委員は啓発活動や人権相談などを通じ、地域の方が人権について関心を持ってもらえるよう活動しています。

法務大臣から委嘱された人権擁護委員は、次の方々です。(敬称略)

人権擁護委員

▶谷口 悟(中富南) ▶青木照子(山口) ▶久保田千恵子(牛沼) ▶田中芳治(林) ▶大館千恵子(日吉町) ▶加賀谷尚子(北秋津) ▶成田桂子(寿町) ▶菊田範子(花園) ▶近藤卓夫(北野南) ▶新井恒一(緑町) ▶肥沼隆男(北秋津) ▶林 代志夫(上新井) ▶池田 隆(南永井)

よくある相談の問い合わせ



市民の方

無料の弁護士相談があると聞いたのですが？

はい。毎週月・水・金曜日に予約制で行っています。

それでは予約をしたいのですが。

はい。この電話で承ります。直近で予約可能な日は、今のところ10日後の水曜日です。

それでは、急いでいるので間に合いません。

そうですか。市民相談課では、ほかにもいろいろな相談を行なっています。その中に、月曜日から金曜日まで毎日予約無しで受けられる一般相談がありますので、こちらをお受けいただくこともできますが？

相談員はどのような方ですか？

弁護士ではありませんが、民法に詳しい者が対応しています。まず、この一般相談で基本的なところから相談してみたいか？その後、さらに必要があれば予約をさせて法律相談に進むこともできます。

わかりました。それでは本日一般相談に伺いますのでよろしくお願いします。

お待ちしております。

市民相談課には、しばしば次のような電話が入ります



市民相談課



○弁護士による法律相談は、よく知られていますが、市民相談課では下表のとおり、いろいろな相談を用意しています。目的に応じてご利用ください。特に月曜日から金曜日まで毎日行っている一般相談は、相談の範囲も広く、思い立ったときにすぐ相談が受けられるので、お気軽にご相談ください。

■市民相談以外の主な相談窓口

相談内容	担当課	電話番号
子どもに関する相談	こども相談センター	2998-9129
児童の虐待に関する相談	こども相談センター	2998-9129
女性の生き方相談	男女共同参画推進センターふらっと	2921-2220
乳幼児の健康相談	保健センター母子保健課	2991-1811
教育相談	教育センター教育相談室	2924-3333
いじめホットライン	健やか輝き支援室	2998-9099
介護保険相談	介護保険課	2998-9420
こころの健康メール相談	保健センター成人保健課	2991-1811
うつ病特別相談日	保健センター成人保健課	2991-1811

○上記以外の各担当課でも、担当する業務について、随時、相談に応じています。

ご利用ください 消費生活相談

契約上のさまざまなトラブルや悪質商法などによる被害、多重債務でお悩みの方のご相談など、消費生活全般に関するご相談に対して、専門の相談員が適切なアドバイスや情報を提供していますので、お気軽にご相談ください。

また、悪徳商法や消費者トラブルなどに巻き込まれないために、消費生活相談員による出前講座の実施、消費生活センターの展示コーナーでは、くらしに役立つ情報提供やパネル展示をしていますのでご利用ください。

相談日 月～金曜日(祝休日を除く)
相談時間 午前10時～11時30分、午後1時～3時30分
相談専用ダイヤル ☎2926-0999
ところ 旧市庁舎2階(宮本町1-1-2)

■市民相談の内容

ところ 市役所1階市民相談課
いずれの相談も無料です。相談時間は30分で、秘密は厳守します。

相談名	相談内容	受付時間
一般相談	市民相談員による日常抱える問題や悩みごとの相談	毎週月～金曜日 午前9時～11時30分 午後1時～3時30分
法律相談	弁護士による法律相談 ○事前の予約が必要です。	毎週月・水・金曜日 午前10時～正午(相談時間) 午後1時～4時(相談時間)
人権相談	人権擁護委員による人権問題についての相談	毎週火曜日 午後1時～3時30分
行政相談	行政相談委員による国等への苦情や要望の相談	毎週金曜日 午後1時～3時30分
税務相談	税理士による税務上の問題についての相談	毎週木曜日 午前10時～11時30分
司法書士法律相談	司法書士による法律・登記等についての相談	毎月第1・3・5木曜日 午後1時～3時30分
保険・年金相談	社会保険労務士による年金・労働問題の相談	毎月第2・4火曜日 午前10時～11時30分
住宅増改築相談	専門業者(団体)による住宅の増改築などについての相談	毎月第1・3火曜日 午後1時～3時30分
行政書士相談	行政書士による官公署に届け出る関係書類の作成やその内容に関わる相談	毎月第1・3・5木曜日 午後1時～3時30分
外国人生活相談	中国語による日常生活の悩みごと相談 英語による日常生活の悩みごと相談	毎月第2・4木曜日 午後1時～3時30分

○詳細は、市ホームページ(「市民相談」で検索)でもご覧になれます。

ご存知ですか、市民相談

悩んでいるより相談してみよう



市役所1階市民相談課内相談ブース

人は誰でも悩みやトラブルのない人生をおくりたいと望んでいるのではないのでしょうか。その反面、現代社会は複雑で変化が速く、ストレスや困難な問題を抱え、苦しんでしまうケースも少なくないと思われまふ。

このようなとき、心配事やわからないことを、経験豊かで知識を持った相談員に話を聞いてもらい、アドバイスを受けることは物事を判断するうえで大きな力になるとともに、心の負担を軽くすることができるのではないのでしょうか。

市では身近に相談できる窓口を設け、内容に応じて多くのメニューを用意して対応しています。相談内容については秘密を厳守していますので、どなたでも安心して利用することができます。皆さんが困ったとき、ひとりでも悩まないで、まず相談してみてください。

市民相談課 ☎2998-9006
☎2998-9004
✉a9092@city.tokorozawa.saitama.jp

所沢市の市民相談

市民相談は、昭和41年7月から制度として始まり、当時は交通事故や公害といった相談内容が目立ちました。

現在では金銭や相続等の相談が多く、時代とともに相談内容も変化しています。

相談件数は、ここ数年増加していることから市民の皆さんが生活上抱えている問題や悩みごとが、相変わらず多いことがうかがえます。

また、高齢者の市民相談も多く、高齢化が進む中、相談機関のさらなる充実が必要となっています。

一般相談と専門相談

市民相談には、大きく分けて一般相談と専門相談があります。

◆一般相談 日常抱える問題や悩みごとに対して、専任の市民相談員が応じ、幅広く民事中心の問題に対応しています。

◆専門相談 法律・税金・年金相談等に対して、資格を持った専門の相談員等が応じ、特

定分野の問題に対応しています。

皆さんが困ったときに、「問題が漠然としている」「内容を整理できない」「何から手をつけてよいかわからない」等の状況に陥った場合は、最初に一般相談で相談することをお勧めします。そこで問題を整理し、状況が明らかになれば、その問題点を専門相談で改めて相談すると次の行動が取りやすくなります。また、国や県の相談窓口を紹介して、解決のための道筋を示すこともあります。



市民相談課

上手な相談の仕方

相談時間は30分以内です。次の点を参考に、相談時間を有効に活用してください。

●事前に、相談のポイントや優先順位を整理しておきましょう。

- 相談したい具体的な内容を先に述べましょう。
- 判断材料になる関係資料等がある場合は持参しましょう。
- できるだけ本人が相談するようになりましょう。
- 1回の相談で解決しない場合は、何回でも相談することができます。

注意してほしいこと

- 法人等の利害にかかわる相談は受け付けません。
- 市外の方の相談はご遠慮いただいています(同伴は可能)。
- 企業の紹介やあっせんはしていません。
- 電話での相談は実施していませんが、消費生活センターのみ電話相談があります。

市では、市民相談と同様に市民の皆さんとの大事な接点として、「市長への手紙」を実施しています。

市政への提案等、昨年は1,000件を超える手紙やEメールなどをお寄せいただいています。ぜひ、ご利用ください。



国民健康保険税のお知らせ

問い合わせ 国保年金課 ☎2998-9131 FAX 2998-9091

被保険者の皆さんから納めていただいた国民健康保険税は、医療機関への医療費の支払いや皆さんへの療養費等の支払いに使われています。これらをまかなうために、国民健康保険税の納期限内納付にご協力ください。

国民健康保険税納税通知書をお届けします

平成22年度の国民健康保険税納税通知書は、7月上旬にお届けします。

納付書（納めるための用紙）はとじてありませんので、納付の際は納期を間違えないようご注意ください。また、領収証書は所定の用紙に貼るなどして大切に保管してください。

国民健康保険税納税通知書は、世帯主の方あてに郵送します。また、被保険者の異動や所得の変更などにより、一度決定された国民健康保険税額が変更になった場合は、そのつど国民健康保険税の変更（更正）通知書をお届けします。

国民健康保険税の納付について

納付方法は、納付書または口座振替で納付していただく普通徴収と、世帯主の方が受給されている年金から差し引きをする特別徴収との2通りがあります。

●普通徴収

納付回数 原則8回（平成22年7月から23年2月まで）

普通徴収分の国民健康保険税の納付には、口座振替をご利用いただけます。口座振替をご利用になる場合には、預（貯）金口座のある所沢市の取扱金融機関でお申し込みください。

●特別徴収

世帯主の方が受給されている年金から国民健康保険税が差し引かれます。

納付回数 原則6回（年金の振り込み月の、4月、6月、8月、10月、12月、翌年2月）

特別徴収の対象 次のすべての要件に該当する世帯主の方

【特別徴収の対象となる要件】

①世帯主が国民健康保険の被保険者であること

②世帯内の国民健康保険の被保険者全員が、65歳から74歳までの方であること

③特別徴収の対象となる年金の年額が18万円以上であること

④国民健康保険税と介護保険料の合計額が、年金額の2分の1を超えないこと

世帯主以外の方が受給されている年金から国民健康保険税を差し引くことはありません。

納期ごとの金額 1年間の国民健康保険税額を8回（特別徴収対象世帯の場合は6回）に分けた金額

9月30日納期限の金額が9月分の国民健康保険税ということではありません。



保険税の軽減について

◆非自発的失業者の軽減措置

今年度から、企業の倒産や解雇等やむを得ない理由により職を失った方（非自発的失業者）に対し、前年中の給与所得を100分の30（7割減額）とみなして計算し、国民健康保険税の負担を軽減する措置が創設されました。軽減措置を受けるには申請が必要です。必要書類をお持ちのうえ市役所1階国保年金課で手続きをしてください。

平成21年3月31日以降に離職し、公共職業安定所（ハローワーク）から交付された雇用保険受給資格者証の離職理由コードが11、12、21、22、23、31、32、33、34のいずれかに該当する方

離職時に65歳以上の高齢受給資格者および短期雇用の特例受給資格者は対象外です。

必要書類 ▼雇用保険受給資格者証 ▼国民健康保険被保険者証（保険証）

適用期間 離職の翌日から翌年度末までの間（平成22年度以降に限る）

平成22年4月から制度開始のため、平成21年度以前（平成22年3月31日以前）の適用はありません。

◆低所得者世帯の軽減措置

所得の低い世帯に対する軽減措置については、均等割額と平等割額の軽減率を、6割から7割、4割から5割へと引き上げ、新たに2割軽減を設けることで軽減措置を拡張することになりました。この軽減措置を受けるための届出は不要です。

世帯全員の住民税等の申告が必要ですが、前年中の総所得金額等が0円の方も申告をしてください。

保険税の納付相談

納付が困難な場合は、未納のままにせず、お早めにご相談ください。

また、災害やその他特別な事情により一定の条件に当てはまるときには、国民健康保険税の減免が認められます。

国保年金課 ☎2998-9131

児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成制度のご案内

児童扶養手当

手当支給対象 次のいずれかに該当する児童を養育している母または養育者

- ①父母が離婚した児童②父が死亡した児童③父が重度の障害をもつ児童④その他の理由で父がいない児童
- ◎申請者やその配偶者および同居等生計を同じくしている直系親族、兄弟姉妹の所得制限があります。

支給対象外 次のいずれかに該当する場合

- ①児童が児童福祉施設（母子生活支援施設・通園施設を除く）に入所している場合②公的年金を受けることができる場合

手当月額 ▶児童が1人の場合…41,720円（全部支給）または41,710円から9,850円（一部支給）▶児童が2人の場合…5,000円を加算▶児童が3人以上の場合…1人につき3,000円を加算

◆父子家庭への児童扶養手当支給について

8月より父子家庭への児童扶養手当支給対象を拡大する予定です。詳細が決まりしだいお知らせします。

ひとり親家庭等医療費助成制度

助成対象 次のいずれかに該当する児童を養育している父・母・養育者・児童

- ①父母が離婚した児童②父または母が死亡した児童③父または母が重度の障害をもつ児童④その他の理由で父または母がいない児童
- ◎申請者やその配偶者および同居等生計を同じくしている直系親族、兄弟姉妹の所得制限があります。

助成対象外 児童が児童福祉施設（母子生活支援施設・通園施設を除く）に入所している場合

◎いずれの制度においても、対象児童が18歳に達した日の属する年度末日までが対象となります。

申問市役所2階こども支援課

☎2998-9124 FAX 2998-9035



国民年金 保険料の免除制度

申請により、保険料の支払いが免除または猶予される場合があります。

経済的な理由や災害等により保険料を納めることが困難な方：保険料の全額・半額・4分の1または4分の3の額が免除（申請者・配偶者・世帯主の前年所得等の審査あり）

学生で納付困難な方は「学生納付特例制度」：一時的に保険料の支払いを猶予（申請者のみの前年所得の審査あり）

学生以外の30歳未満の方には「若年者納付猶予制度」：一時的に保険料の支払いを猶予（申請者と配偶者のみの前年所得等の審査あり）



- ①すべての方：年金手帳（20歳到達時は不要）、印鑑（本人申請の場合は不要）
- ②離職したことにより申請する方：①に加え、「雇用保険被保険者離職票」または「雇用保険受給資格者証」
- ③平成22年1月2日以降に転入された方：①に加え、前年所得の確認できる書類（源泉徴収票や課税証明書等）
- ④学生の方：①に加え、学生証

◎原則、申請は毎年必要です。全額免除・若年者納付猶予に該当する場合は、自動継続できる制度があります。

申問市役所1階国保年金課 ☎2998-9095 FAX 2998-9061または出張所へ直接



幅広い視野、柔軟な発想力を持ち、行動力のある 市職員・消防職員を募集

市では下表のとおり職員を募集します。採用予定時期は平成23年4月1日以降です（看護師を除く）。

行政職・医療職

募集案内および受験申込書は、7月1日(木)から市役所4階職員課で配布します。なお、受験申込書は市ホームページ（「人材募集」をクリック）から入手できます。

受付期間 8月4日(水)～7日(土) 午前9時～午後5時（7日(土)は午後4時まで）

事務（民間企業等経験者対象）を申し込みの方は、8月4日(水)～8日(日)午前9時～午後5時（7日(土)～8日(日)は午後4時まで）

受付場所 市役所6階604会議室

募集案内および受験申込書を郵送希望の方は、往信封筒の表に受験希望職種を朱書きのうえ、120円分の切手を貼った、あて先明記の返信用封筒（A4）を同封し、〒359-8501職員課へ請求してください。

消防職

募集案内および受験申込書は、7月1日(木)から消防本部総務課・各消防署・各分署で配布します。
受付期間 8月4日(水)～6日(金) 午前8時30分～午後5時 / 消防本部総務課

募集案内および受験申込書を郵送希望の方は、往信封筒の表に「募集案内・受験申込書希望」と朱書きのうえ、120円分の切手を貼った、あて先明記の返信用封筒（A4）を同封し、消防本部総務課 〒359-1118 けやき台1-13-11へ請求してください。

募集内容 ～あなたの力を生かして所沢市の未来をつくりませんか～

第1次試験日 9月19日(日)

◎郵送、代理人による受験の申し込みはできません。また、書類不備の場合は受け付けできません。提出書類の卒業証明書等は交付日から6か月を経過したものは受け付けられませんのでご注意ください。

募集職種	人数	受験資格（【 】内は申込時の提出書類）	備考	
事務	20人	<ul style="list-style-type: none"> 大学を卒業または平成23年3月までに卒業見込みの方で、昭和60年4月2日以降に生まれた方 短期大学を卒業または平成23年3月までに卒業見込みの方で、昭和62年4月2日以降に生まれた方 高等学校を卒業または平成23年3月までに卒業見込みの方で、平成元年4月2日以降に生まれた方【①受験申込書 ②卒業証明書または卒業見込証明書】 	日本国籍を有しない方も受験できます。ただし、在留期間に制限のない「永住者」および「特別永住許可」を持った方 地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない方	
事務（民間企業等経験者対象）	3人	<ul style="list-style-type: none"> 民間企業等に勤務した期間が通算して直近7年中5年以上あり、かつ継続して勤務した期間が3年以上ある（平成22年7月末日現在）方で、昭和46年4月2日以降に生まれた方【①受験申込書 ②職務経歴書】 		
行政職 技術職	土木	2人		<ul style="list-style-type: none"> 高等学校、短期大学もしくは大学等の土木関係の学部、学科を卒業または平成23年3月までに卒業見込みの方で、昭和56年4月2日以降に生まれた方【①受験申込書 ②卒業証明書または卒業見込証明書 ③成績証明書】
	建築設備	1人		<ul style="list-style-type: none"> 高等学校、短期大学もしくは大学等の建築関係の学部、学科を卒業または平成23年3月までに卒業見込みの方で、昭和56年4月2日以降に生まれた方【①受験申込書 ②卒業証明書または卒業見込証明書 ③成績証明書】
	化学	1人		<ul style="list-style-type: none"> 高等学校、短期大学もしくは大学等の化学関係の学部、学科を卒業または平成23年3月までに卒業見込みの方で、昭和56年4月2日以降に生まれた方【①受験申込書 ②卒業証明書または卒業見込証明書 ③成績証明書】
	電気	1人		<ul style="list-style-type: none"> 高等学校、短期大学もしくは大学等の電気関係の学部、学科を卒業または平成23年3月までに卒業見込みの方で、昭和56年4月2日以降に生まれた方【①受験申込書 ②卒業証明書または卒業見込証明書 ③成績証明書】
機械（機械工学専攻）	1人	<ul style="list-style-type: none"> 高等学校、短期大学もしくは大学等の機械工学関係の学部、学科を卒業または平成23年3月までに卒業見込みの方で、昭和56年4月2日以降に生まれた方【①受験申込書 ②卒業証明書または卒業見込証明書 ③成績証明書】 		
保育士	10人	<ul style="list-style-type: none"> 保育士の資格を有する方または平成23年3月までに保育士の資格を取得見込みの方で、昭和61年4月2日以降に生まれた方【①受験申込書 ②資格証明書または資格取得見込証明書】 		
医療職	保健師	1人	<ul style="list-style-type: none"> 保健師の資格を有する方または平成23年3月までに保健師の資格を取得見込みの方で、昭和56年4月2日以降に生まれた方【①受験申込書 ②資格証明書または資格取得見込証明書】 	日本国籍を有する方
	看護師	3人	<ul style="list-style-type: none"> 看護師の資格を有する方で、昭和45年4月2日以降に生まれた方 ◎看護師に限り、採用予定時期は平成23年1月1日以降となります。【①受験申込書 ②資格証明書】 	
消防職	消防士	12人	<ul style="list-style-type: none"> 大学を卒業または平成23年3月までに卒業見込みの方で、昭和59年4月2日以降に生まれた方 短期大学を卒業または平成23年3月までに卒業見込みの方で、昭和61年4月2日以降に生まれた方 高等学校を卒業または平成23年3月までに卒業見込みの方で、昭和63年4月2日以降に生まれた方【①受験申込書 ②卒業証明書または卒業見込証明書 ③消防職員志願書 ④所沢市消防職員採用資格試験受験票】 	

◎学校教育法による専修学校の専門課程のうち、修業年限2年以上、年間授業時数800時間以上のものについては、短期大学扱いとします。高等学校に在学中の方は、全国高等学校統一用紙（応募書類その1）で申し込むことができます。受験資格の詳細は、職種ごとの募集案内でご確認ください。採用予定人数は、欠員等の状況により変更になる場合があります。

問い合わせ
 ▼市職員について…職員課 ☎2998-9048 FAX 2998-9042
 ▼消防職員について…消防本部総務課 ☎2929-9120 FAX 2929-9127

◆埼玉県市町村職員採用合同説明会

県内市町村の職員採用に関する合同説明会に本市の説明ブースを設置します。お気軽にお越しください。

日 7月27日(火)午後1時～6時

場 さいたまスーパーアリーナ（さいたま新都心 駅下車すぐ）

◎会場へ直接お越しください。

問 彩の国さいたま人づくり広域連合

☎ 048-664-6681

☎ 048-664-6667



◆所沢市職員・消防職員採用説明会

日 7月17日(土)午前9時30分～午後4時

場 市役所1階市民ホールおよび同8階大会議室

◎会場へ直接お越しください。自由に入退場していただけます。

☑採用試験の概要、市の事業概要説明、若手職員等による職務内容等の紹介、質疑応答

◎詳細は市ホームページ（「人材募集」をクリック）をご覧ください。

問 職員課 ☎2998-9048 FAX 2998-9042



「歩きたばこ」をなくしましょう!

道路や公園、広場等の公共の場所における歩きたばこなどの喫煙は、周囲の人に対してやけどや衣服を焦がす被害や、においによる不快感を与える原因にもなります。

市では、こうした迷惑喫煙をなくし、市民の皆さんが安全で清潔かつ快適な暮らしが送れるように「所沢市歩きたばこ等の防止に関する条例」で次のように定め、歩きたばこ等の防止に努めています。

より一層の喫煙マナー向上のため、皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

①公共の場所では、喫煙が制限されます

屋外での公共の場所においては、歩きたばこ（自転車乗車中も含む）などの喫煙をしてはならない努力義務を定めています。ただし、受動喫煙による他人への影響その他周囲の状況に十分配慮



喫煙マナーに気を付けて

するときには、一部除外規定として次のとおり喫煙ができることとしています。

▼公共の場所を管理する者が指定した灰皿等が設置されている場所において喫煙するとき

▼携行用吸い殻入れを使用し、立ち止まって喫煙するとき

②路上喫煙禁止地区で喫煙を禁止します

公共の場所の中でも、特に道路上は人の往来が多いため、歩きた

③市内全域でたばこの吸い殻のポイ捨てを禁止します

ばこなどの危険割合が高い駅周辺等では、道路上での喫煙を禁止する路上喫煙禁止地区を指定しています。

現在、8地区を路上喫煙禁止地区に指定しています。

詳細は **市HP** をご覧ください。

なお、路上喫煙禁止地区の道路上は禁煙となりますが、市が特に必要と認めた場所においては、喫煙をすることができません。



吸い殻をみだりに捨てることは、火災の危険や街の美観が損なわれることから、市内全域において禁止されています。

生活環境課

☎ 2998-9370

☎ 2998-9195

はちの発生の時期になりました

「はち」に注意しましょう

はちの巣を見つけた場合は、はちを刺激しないように巣の形状を観察し、スズメバチの巣かアシナガバチの巣か区別してください。なお、巣に近づき過ぎるのは危険ですので注意が必要です。スズメバチの方が攻撃的で、はちの数が増える9月ごろが最も危険です。

◆はちの巣の見分け方

スズメバチ類やアシナガバチ類は、家のまわりでは、軒下、屋根裏、庭木などに巣を造ります。巣の形状でスズメバチ類かアシナガバチ類の区別ができます。



▲スズメバチ類の巣
(ボール状で通常1個の出入り口を持つ)



▲アシナガバチ類の巣
(じょうごの形で巣穴が見える)

◆はちの巣の駆除

市では、一般家庭や民間施設にできたはちの巣の駆除（除去）は行っていません。はちの巣ができた場合は、その場所の所有者または居住者の責任で、駆除の対応をお願いします。

スズメバチの巣は危険度が高く、駆除が難しいので専門業者に依頼して除去することをお勧めします。専門業者に依頼した費用は、その場所の所有者または居住者の全額負担になりますのでご了承ください。

アシナガバチの巣であれば、自ら巣を駆除することが可能です。駆除する場合には、長袖を着用し、はちの活動が停止する日没後にはち専用の殺虫剤等で駆除することをお勧めします。

生活環境課 ☎ 2998-9370 ☎ 2998-9195

狭山丘陵いきものふれあいの里センターのイベント

狭山丘陵いきものふれあいの里センター
〒359-1133 荒幡7 8 2
☎ 2939-9412

行事名	日時	対象	定員	持ち物	参加費	集合	申し込み
① 生物多様性年記念連続講演 《生物多様性って何?》 第3回「野生動物と生物多様性」	7月17日(出) 午後2時～3時30分	高校生以上	申し込み 先着40人	飲物、筆記用具など	無料	同センター (下山口駅から 徒歩約15分)	7月1日(木)から同センターへ電話
② ひよこ探検隊 《夏の森で遊ぼう!》	7月25日(日) 午前10時～午後1時30分	4歳～6歳の 未就学児とその親	15人 (抽選)	昼食、飲物、帽子など	100円 (保険代)	同センター (下山口駅から 徒歩約15分)	7月14日(水)(必着)までに、往復はがきに行事名、参加希望者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、同センターへ郵送
③ 初めての自然観察会 《夜の自然観察会》	7月31日(出) 午後6時～8時	小・中学生と保護者	20人 (抽選)	飲物、懐中電灯、虫よけなど	100円 (保険代)	早稲田大学バス停 (小手指駅から 早稲田大学行き)	7月20日(火)(必着)までに、往復はがきに行事名、参加希望者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、同センターへ郵送
④ 歴史陽だまり散歩 《八国山縄文体験》	8月7日(出) 午前10時～午後2時30分	小・中学生 (小学生は保護者と参加)	申し込み 先着15人	昼食、飲物、筆記用具、帽子など	300円 (保険代、材料費)	八国山たいけんの里 (西武園駅から 徒歩約10分)	7月1日(木)から同センターへ電話
⑤ 定例ガイドウォーク	7月3日(出)、4日(日) 午後1時30分～	幼児～大人 (幼児は保護者と参加)	申し込み 先着15人	飲物、虫よけなど	無料	同センター (下山口駅から 徒歩約15分)	当日午前11時30分から同センターで受付

◎休館日は毎週月曜日です。7月19日(祝)は開館し、20日(火)は休館します。

環境省 環境調査研修所の一般公開

環境問題への理解を深めてもらうため、施設を一般公開し、イベントを開催します。

日 8月10日(火)午後1時～4時30分

場 環境調査研修所(並木33)

◆「おもしろ環境クイズ」

◆「環境体験コーナー」

◆「環境DVD上映」など

環境クイズや体験コーナーなどです。申し込みは不要で、随時実施しています。

◆「夏休み子ども実験室」

◆「身近な環境を科学の目で見てみよう!」

内 次の2コース(事前の申し込みが必要です)

▼Aコース:「光と色を分けてみよう」～CDで光を分けて、葉っぱが緑に見える仕組みを調べてみよう!

▼Bコース:「ミクロの世界をのぞいてみよう」～顕微鏡を自分で作って、色々なものを見てみよう!

対 小学5・6年生

定 いずれのコースも10人

費 100円(保険代)

◎申し込み方法などの詳細は、環境省環境調査研修所ホームページ(<http://www.nrienv.go.jp>)をご覧ください。

問 環境省環境調査研修所

☎ 2994-9303



エコロの夏休み講習会



◎休館日は毎週月曜日と祝休日です。月曜日と祝休日为重なる場合は翌日も休館になります。
7月の休館日は、5日(月)、12日(月)、19日(祝)、20日(火)、26日(月)です。

◎いずれの行事も事前に申し込みが必要です。

申問 7月1日(木)からリサイクルふれあい館
☎2994-5374 ☎2994-1118へ電話

◆裂き布ぞうり作り

日 7月17日(土)、8月5日(木)、8月25日(水)いずれも午前9時30分～午後0時30分

定 いずれも申し込み先着30人(小学4年生までは保護者同伴)

持 木綿布を裂いたもの、ものさし、はさみ

費 100円



◆手作りのはがきで暑中見舞い

不用な布で手すきのはがきを作ります。

日 7月22日(木)午前10時～正午

定 申し込み先着15人(小学4年生までは保護者同伴)

持 エプロン、筆記用具



◆裂き布ぞうりの作業台作り

日 7月28日(水)午前9時30分～正午

定 申し込み先着15人(小学生は保護者同伴)

持 エプロン、タオル、筆記用具、持ち帰り袋



◆牛乳パックでいすを作ろう

日 7月29日(木)午前9時30分～午後0時30分

定 申し込み先着30人(小学4年生までは保護者同伴)

持 1リットルの牛乳パック24本(注ぎ口を開いてよく洗い乾かしたもの)、セロハンテープ1巻、ボンド、はさみ、筆記用具

費 500円



◆エコロボランティアリサイクル講習会

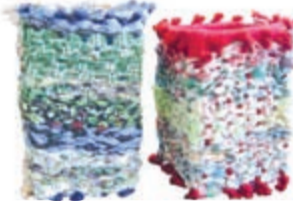
布や新聞紙を材料にした工作教室です。

①プラかご利用の裂き織り布で鉛筆立て作り

日 8月4日(水)午前9時30分～11時30分

定 申し込み先着20人(小学4年生までは保護者同伴)

持 不用な布を裂いたもの、1リットルの牛乳パック1本、筆記用具、ボンド、はさみ



②新聞紙で花のブローチとエコバッグ作り

日 8月4日(水)午後1時～3時

定 申し込み先着20人(小学4年生までは保護者同伴)

持 新聞紙4枚、ボンド、スティックのり、はさみ、竹串1本、せんたくばさみ4個、おしぼり



◆サンドブラストでマイカップを作ろう

日 8月11日(水)午前10時～正午

定 申し込み先着10人(小学4年生までは保護者同伴)

持 透明なガラスのコップ、タオル、持ち帰り袋



◆7月のエコロの行事

行事名	日時 / 定員
大型再生家具抽選会(30点程度)	7月10日(土)、24日(日)いずれも午前11時 ◎申し込みは午前10時30分までです。
裂き織り	7月14日(水)午前10時～ / 申し込み先着10人
新聞紙のバッグ他	7月15日(木)午前10時～ / 申し込み先着10人
包丁研ぎ講習会	7月18日(日)午後1時30分～ / 申し込み先着7人
洋傘修理	7月18日(日)午後1時30分～◎1人1本、修理部品代は実費です。
おもちゃの病院	7月24日(土)午後1時30分～
小型再生家具即日頒布(10点程度)	毎週金曜日 / 午前10時◎中止の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

◆廃材を利用して小箱・ペン立てを作ろう

日 8月21日(土)午前9時30分～正午

定 申し込み先着10人(小学4年生までは保護者同伴)

持 エプロン、タオル、筆記用具

◆リサイクル粘土を使用した親子陶芸教室

日 7月31日(土)、8月20日(金)午後1時30分～

場 並木公民館

講 陶芸家・西田 修さん

対 市内在住で2日とも参加できる親子

定 申し込み先着10組(20人)

持 エプロン、タオル2枚(1枚は汚れても良いもの)

◎ご家庭で割れたり不用となった陶磁器がありましたら当日お持ちください。



◆親子でエコクッキング

材料をむだにしないエコクッキングです。

日 8月8日(日)午前9時～午後2時

場 新所沢公民館

定 申し込み先着24人

持 エプロン、筆記用具

費 600円



皆さんの善意

- 愛の福祉基金
- (財)埼玉 YMC A様(5万円)
- 埼玉県大衆音楽協会様(41,916円)
- (株)中央管財様(5,000円)
- 中根義人様(1,500円)
- 山口三井長生クラブ様(5,117円)
- 小筆毛筆を親しむ会一同様(6,000円)

- [学校教育課へ]
- (財)埼玉 YMC A様(5万円)
- [松原学園へ]
- 三国コカ・コーラボトリング(株)様(清涼飲料水48本)

※4月16日～5月15日の受け付け分です。ありがとうございました。



夏休み親子計量教室

夏休みの自由研究や工作にピッタリの『夏休み親子計量教室』を開催します。

申問 7月2日(金)から消費生活センター
☎29926-1711へ電話



市民プールがオープン!

所在地 小手指町4-3(小手指駅南口下車から徒歩約8分)
◎市民プールには駐車場がありません。また、自転車置場も狭いため、公共交通機関をご利用ください。

開設期間 7月17日(土)～8月31日(火)

開場時間 午前9時30分～午後5時(入場は午後4時まで)

◎悪天候時には開場時間を短縮または閉場することがあります。
利用料金 ▶大人300円▶高校生200円▶小・中学生100円▶未就学児無料(ロッカー使用料1回30円)

注意事項 ▶混雑時は、入場を制限することがあります▶未就学児だけのご入場はできません。保護者1人に付き未就学児2人までとします。必ず保護者が付き添ってください

▶オムツの取れていないお子は、プールには入れません

問▶北野公園市民プール(開設期間中のみ)

☎2948-5932

▶スポーツ振興課

☎2998-9248

☎2998-9167





▲重松流祭囃子の創始者である古谷重松の生誕180周年を記念し、「重松流サミット2010」が開催されました。市内外から重松流祭囃子を継承する保存団体が一堂に会し、会場は大いににぎわいました。

6月6日(日)／中央公民館および所沢元町コミュニティ広場

みんなのひろば



▲『日本卓球リーグ所沢大会』が開催されました。国内トップレベルの選手たちが熱い戦いを繰り広げ、打ち合う音が会場に響き渡りました。

6月16日(木)～20日(日)／所沢市民体育館

(撮影：市民カメラマン・池田敏明)



▲地域の皆さんが川の再生に取り組んでいる柳瀬川。この日、柳瀬川の現場交流会が開かれ「柳瀬川の清流復活、みんなで頑張ろう」と愛着のある地域の柳瀬川再生への思いを一つにしました。

6月13日(日)／柳瀬川(上山口)ほか



▶ちびっこ力士みんなが頑張った「第31回ちびっこフェスティバルわんぱく相撲大会「所沢場所」」。大技も飛び出し、会場からは温かい拍手と声援が送られていました。

6月13日(日)／所沢市民体育館 (撮影：市民カメラマン・木村清貴)



目指せ 低炭素化! 温暖化をとめよう



「暑さをしのぐ楽しい工夫！」

夏、冷房の効きすぎた部屋で長袖シャツやカーディガンが必要になるなんておかしな話ですね。夏が暑いのは当たり前！冷房の設定温度を控えめに、暑さをしのぐエコで楽しい工夫をしてみましょう。

◆緑のカーテンにチャレンジ

緑のカーテンとは、夏、窓の外側にネットを張り朝顔やゴーヤなどのつる性植物の葉っぱで日陰をつくることにより、室内を快適にする自然のカーテンです。

暑い日中、カーテンの内側はおよそ4℃も温度が下がっています。一粒の種が大きく育つ楽しみや、窓辺を飾る色とりどりの朝顔、食卓にのる新鮮なゴーヤなど、安らぎを感じ、ときには食欲も満たして暑さをしのぎましょう。

◆打ち水で涼しさを...

打ち水とは、水をまくことで気化熱により周辺の温度を下げることで。みんなで一斉に行うことで1℃から2.5℃の気温が下がり、涼しい風が吹いてくるといわれています。日中の暑いさなかに打ち水をすると、むしむして逆効果のこともありますので、朝夕の涼しいうちに地面などに少しずつまくのが効果的です。打ち水には、雨水や風呂の残り湯など水道水を使わないエコな工夫をしましょう。



◆熱中症に注意しましょう！

熱中症とは、暑さのために体調不良になることです。ひどくなると気を失ったり、症状が重くなることもあります。暑い日に外にいたりスポーツをしていたりするときだけでなく、家の中でも熱中症はおこることもありますから、注意が必要です。

熱中症を防ぐために、水分を充分にとる、こまめに休む、涼しい服装にする、帽子をかぶったり日傘を使ったりする、風通しの良い日陰に入るなど、日ごろの対策を心がけましょう。

所沢市はチャレンジ25キャンペーンに参加しています
問い合わせ 環境総務課 ☎2998-9133 ☎2998-9394

チャレンジ25
未来が変わる。日本が変わる。

はっらっ 野老っ子



梅雨の季節。皆さんは、何本の傘を使っていますか。皆さんにとって大切な傘はありますか。

今回は、リサイクルふれあい館エコロで実施している「傘修理」でご活躍のお一人、秋山脩さんをご紹介します。

手先が器用な秋山さんは、機械関連の仕事を定年退職後、職業技術専門学校に入学し、ふすまや障子補修の科目を学び、卒業後は市シルバー人材センターに登録しました。センターでは、辻森さんという方が傘修理をされていて「自分はその修理の様子をいつも見ていた」と話します。その辻森さんが辞めてしまった後も、傘修理の依頼は後を絶たず、後任として修理の様子をじっと見ていた秋山さんに白羽の矢が立ちました。「辻森さんのご自宅まで行って教わりました」と傘修理を引き受けた当時を振り返ってくれました。

会場をエコロに移し傘修理をしていると、昔の自分のように興味深く作業を見守る人や「部品はどこで買えるの」と聞いてくる人がいます。また、ときには、持ってきた傘の思い出話をする人もいます。秋山さんは「直った傘を手にしたときの喜ぶ笑顔を見ると、自分もうれしくなるんです」と作業の手を休めずに語ります。壊れた傘を持ってエコロに来る人に出会うと「あっ、この人は物を大事にする人なんだ

思い出の傘を修理して

秋山 脩さん(松葉町在住)

なぁ」と修理する気持ちにも張りが出てくるといいます。

傘修理には専門の部品と部品を加工して使う技術が必要です。1本で3～4か所壊れていても「せっかく持ってきてくれるのだから、なんとか直してあげたい」と修理方法にも工夫を凝らします。「その傘が思い出のひとつだと思つたおね、喜ぶ顔も見たいし」と修理を続ける気持ちを打ち明けてくれました。

「物のない時代に育ったから、おもちゃも自分で作った」と子ども時代を語る秋山さん、時間があれば公民館や小学校でも傘修理をやってみたいと話します。「実際に修理をしている姿を見てもらうと、物を大事にする心が育まれるかも」と期待を寄せます。

「ふすまや障子の修理、傘の修理をして一度もつらいと思ったことはありません。いつも楽しくやっています」と笑顔で話してくれました。

雨のときに活躍する傘、壊れても修理をして思い出とともに大事にしてみましょう。



▲エコロの傘修理での秋山さん(中央)

ところざわ 歴史まめ知識

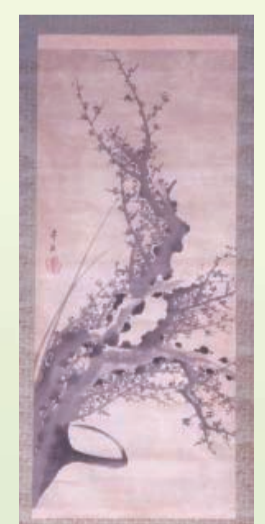
所沢市域にかかわる歴史的事項を50音順に紹介しています。今号は「う」です。



浦所バイパス 国道463号線浦和・所沢間17キロメートル余りの道路の通称。所沢市分は昭和46年に英橋(新座市。川越街道との交差点)からオリンピック道路(市内亀ヶ谷交差点)まで開通し、同49年10月に当時の市道21号線(西新井町付近)とつながりました。全線開通まで10年近くかかりました。沿道の2,000本以上のケヤキは日本一長いケヤキ並木道として知られています。

漆紙文書 市内南住吉の東の上遺跡から出土した奈良・平安時代の古文書。紙そのものは黒ずんで肉眼では何も見えませんが、赤外線写真により、表面に具注層と呼ばれる当時の層を示す文字が書かれ、裏面には馬の絵が描かれていることが確認できます。紙を二次的に利用し、漆を入れる容器のふたとして使われました。漆が付着したため腐らずに、書かれた内容が今日まで保存されたと考えられます。

雲溪 幕末から明治にかけて梅の墨絵を得意とした画僧。山口の粕谷家に生まれ、8歳で仏門に入り、17歳で諸国を修行、28歳で全徳寺(北野南二丁目)の13世住職となりました。境内に2つの顕彰碑が建てられています。碑文には明治10年(1877)と14年の内閣博覧会で出品した墨梅図が高い評価を得たと記されています。梅の絵を得意としたのは、江戸の絵の師匠梅本樵溪の影響と、全徳寺に近い北野天神社の梅を愛好していたことによります。



▲墨梅画墨梅図(小巻一雄氏所蔵)

問い合わせ 生涯学習推進センターふるさと研究 ☎2991-0308 ☎2991-0309

わが子もしかしたら雨女 若狭 伊藤佳子
第1子は女の子。昭和41年の丙午生まれである。10か月の流・早産の危機と病的なつわりが産むその日まで続いた。お腹の子に「いい子にしてね」と言い続け、いよいよ陣痛が始まり、数時間で我が子と初顔合わせ。私を苦しめたつわりからさよならかと思ふと陣痛なんて何のそのだった。実家の母は「とても痛むけどわめてはみつともない」と言った。姑は水天宮のお札をちぎり丸めて私に飲みなさいと言った。初産にしては早く、3時間後に3、500gで生まれ、初めでお乳を飲ませたときの力強く吸つたあ感触は今も忘れられない。この子が成長する中、大きな行事があると必ず雨が降った。高校の卒業式は大雪で、もう笑ってしまいました。
生まれたのは、5月22日(日)。1年でも心地よい時季なのにこの日は朝から夜まで雨が降り続いた。実はわが子が雨女ではないかと、今でも否定できない母親である。

誰でも エッセイ
◆テーマ「出産」◆
◆年の暮れと履正月◆
私は、現在77歳。長女を出産する昭和36年ごろは、今と違って病院で出産するということがなく、お産婆さんの家に入院するか、自宅を出産する人がほとんどでした。予定日が1月7日で、自宅で餅つきをして30日の暮れに餅切りを手伝っていたら急に陣痛が始まりびっくりました。意外と軽くすみました。お正月は本日に履正月となりました。今では、その娘の息子も成人して大学生になりました。この時代、就職が大変です。いまだに暮れが来るかと懐かしく思い出します。



【情報館】・特にことわりのないものは7月1日(木)から申し込みを受け付けます。・費用等の記載がないものは無料です。

後期高齢者医療制度にご加入の方へ

◆新しい後期高齢者医療被保険者証（保険証）をお届けします

新保険証を7月中に簡易書留で郵送します。旧保険証は、福祉総務課または出張所にお返しください。



◆平成22年度から後期高齢者医療保険料率等が改定されました

- ▶均等割額（被保険者全員が等しく負担）
 - …（新）40,300円←（旧）42,530円
- ▶所得割率（前年の所得に応じて変動）
 - …（新）7.75%←（旧）7.96%
- 後期高齢者医療保険料額決定通知書は、7月上旬に郵送します。

◆「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請

住民税非課税世帯に属する被保険者の方は、申請により同認定証が交付され、医療機関に提示すると入院時の負担が軽減されます。

入院時の一部負担金限度額 ▶世帯全員が非課税…24,600円
▶世帯全員が非課税かつ所得なし（年金収入の場合80万円以下）…15,000円

問福祉総務課 ☎2998-9113

「祭り太鼓」をお貸しします！

地域のにぎわいづくり「祭り太鼓」を利用してみませんか。

申請使用日の2か月前から太鼓・バチ・台を1組とし、市役所1階コミュニティ推進課、または出張所へ直接
お問い合わせください



住宅用火災警報器の取り付けをサポート
「住宅用火災警報器が取り付けられなくて困っている」という方

市内の住宅
申請住所・氏名・電話番号を、消防本部予防課 ☎2929-9128
21 ☎2929-9128
b2929121@city.tokorozawa.saitama.jp
へ直接・電話・FAX・Eメール
事前に警報器の購入をお願いします。詳細は市HPでもご覧になれます。



のお宅へ消防職員が伺い、取り付け作業（無料）を行います。お困りの方は、お気軽にお申し込みください。

農業を使用する際の注意

農業は適正な使用・保管管理に努め、散布区域外に飛散しないよう十分注意してください。



特に公共施設や住宅地の近くでは、できるだけ捕殺、被害部の切除など農業散布以外の方法で防除しましょう。やむを得ず農業を散布するときは、事前に周辺住民、施設利用者等に周知し、風向きなどに十分注意したうえで、事故防止に努めてください。

問農政課 ☎2998-9158

夏の交通事故防止運動

悲惨な交通事故を防止するため、一人ひとりが安全意識を高め、正しい交通ルールとマナーの実践に努めましょう。

実施期間 7月15日(木)～24日(土)

重点目標 ①児童・生徒の交通事故防止 ②高齢者の交通事故防止 ③飲酒運転の根絶 ④歩行者・自転車の交通事故防止



交通遺児手当を支給

交通遺児（中学生以下）の保護者で、遺児と生計、世帯をともにする市内在住の方

手当額 月額5,000円

○交通遺児が小・中学校、高校に入学の際は、奨学金を支給します
また、財交通遺児育成会では、奨学生の募集も行っていきます。

問交通安全課 ☎2998-9140

ストップ！温暖化 夏の温暖化防止運動

◆「夏の省エネデー」にチャレンジ!

実施日 7月4日(日)
(原則)

チェクシート配布場所 市役所

5階環境総務課、公民館、図書館本館、新所沢出張所等

提出方法 8月1日(日)までに記入済みチェクシートを配布場所の回収箱へ投かん

シート面を環境総務課 ☎2998-9133 へ送付してください。

tokorozawa.saitama.jp
FAXまたはEメール

問環境総務課 ☎2998-9133

◆「七ツライトダウン」・「九都県市地球温暖化防止一斉行動（エコウエーブ）」

ご家庭、事業所等で支障のない範囲で、消灯時間を設け、地球温暖化について考えてみましょう。

内 7月7日(水)午後8時～10時の間で10分程度の消灯

問環境総務課 ☎2998-9133

◆ライフスタイルキャンペーン

早寝・朝活 エコライフ

も地球も健康に！

冷房の使用でエネルギー使用が増える夏、県では温暖化防止のキャンペーンを実施します。

内 冷房温度を28度に設定

内 ノー残業デーの設定

内 朝活朝の時間を有効に活用することなど

温暖化防止は皆さん一人ひとりが主役です。身近な省エネをお願いします。

問埼玉県温暖化対策課 ☎048-8330-3038



水を大切に、漏水にご注意!

水道メーターの確認を

漏水を早期発見するために、水道メーターの定期的な点検をお願いします。家庭内のすべての蛇口を閉め、水道メーターのパイロット（写真）が回転していると漏水の可能性があります。



漏水を見つけたら

すぐに、所沢市指定給水装置工事事業者へ修繕工事を依頼してください。同事業者は、毎日当番制で受け付けをしています。

なお、水道部が行う漏水調査は無料ですが、修繕工事にかかる費用はお客様の負担となります。

検針で漏水を指摘されたときは

水道部給水課へご連絡ください。職員が漏水調査に伺います。調査は宅地内に立ち入りますので、お客様の立ち会いをお願いします。なお、マンションなどで受水槽があるものは、受水槽までの調査となります。

検針時のお願い

メーターボックスの上に車を止めたり、物を置いたりしないでください。犬はメーターから離れた場所につないでください。ご協力をお願いします。

○夏は最も多くの水道水を使う季節です。貴重な水道水を上手に使い、節水を心がけましょう。

問 ▶漏水調査・所沢市指定給水装置工事事業者案内…水道部給水課 ☎2921-1082

▶検針…水道部営業課 ☎2921-1080

「介護保険負担限度額認定証」の申請

住民税非課税世帯の方が、介護保険施設（特別養護老人ホーム・介護老人保健施設など）に入所、または短期入所（ショートステイ）を利用する場合、申請により「認定証」が交付され、事業者に提示すると食費や居住費（部屋代）の自己負担額が軽減されます。

○「認定証」をお持ちの方も、更新時は再度申請が必要です。

問 介護保険課 ☎2998-94200 へ直接

社会福祉施設における苦情解決

市が運営する社会福祉施設には、苦情解決責任者、苦情受付担当者を配置し、福祉サービスにかかわる苦情等に対応しています。

対象施設（施設数） ▶養護老人ホーム/亀鶴園(1) ▶老人福祉センター・老人憩の家(8)

▶知的障害児通園施設/松原学園(1) ▶保育園(19) ▶児童館(11)

○平成21年度の苦情等は27件あり、いずれも施設内で解決しました。

問福祉総務課 ☎2998-9113

消費者トラブル注意報

消費生活センター (旧市庁舎2階)
 相談日 月～金曜日(祝休日を除く)
 相談時間 午前10時～11時30分、午後1時～3時30分
 相談専用電話 ☎2926-0999

【トラブルQ&A ③2】

～しつこい不動産勧誘にご注意！～

◆相談します

自宅にマンションの勧誘電話があり、断ると理由をしつこく聞かれ、「一度会って話を聞いてくれば、断ってもかまわない」などと2時間も話をされ、根負けして仕方なく、会う約束をしてしまいました。今後どのように対応したらよいのでしょうか。



◆お答えします

不動産販売に関する電話勧誘で、とにかく会う約束をとりつけるために強引な勧誘を行うことがあります。一般的に業者と消費者との販売方法に関するルールは特定商取引法に定められていますが、マンションの販売は宅地建物取引業法の規制を受けます。

宅地建物取引業法(宅建業法)では、事業者の「電話による長時間の勧誘その他の私生活または業務の平穩を害するような方法により消費者を困惑させる行為」を禁止しています。また、利益を生じることが確実であると誤解させるようなセールストークも禁止しており、行政処分の対象です。しかし、勧誘の際に禁止行為があったと立証することが難しく、強引な勧誘が後を絶ちません。

●アドバイス

- ①業者から強引に勧められても、買う気がなければきげんと断りましょう。
- ②業者と会うと、さらに断りにくくなりますので、絶対に会わないようにしましょう。自宅に来られるなどして恐怖を感じたら警察に通報してください。
- ③限度を超える執拗な勧誘は、宅建業法の違反行為となりますので、「監督官庁(埼玉県建築安全課 ☎048-830-5515)などに苦情相談をします」と警告するのも一つの方法です。なお、その際には相手の名前や会社名などをメモしておいてください。
- ④有料ですが、相手の電話番号が確認できるサービスを活用して着信拒否をしたり、非通知の電話には出ないなどの方法をとるのもよいでしょう。

日本脳炎予防接種

日本脳炎予防接種の積極的な勧奨(対象者へ通知)の実施を見合わせてきましたが、平成22年度から順次、3歳になるお子さんを対象に「第1期」の接種勧奨を再開します。



●対象者には3歳児健康診査のお知らせに日本脳炎予防接種予診票を同封します。
 なお、今年度の対象者以外の方(6か月以上7歳6か月未満の方)で、接種を希望される方には予診票を送付しますので、母子保健課へご連絡ください。

問 保健センター 母子保健課
 ☎29991-1811

所沢市子ども災害見舞金が廃止になります

同見舞金は、平成22年9月30日(休)をもって制度が廃止になります。ただし、9月30日(休)以前にけがをした場合は、受傷時から2年以内であれば請求できます。

◆子ども災害見舞金制度

対 受傷時に所沢市に住民登録または外国人登録している義務教育終了時(中学校3年生)までの子ども
 請求方法 次の書類を市役所2階 ことも支援課へ提出
 ① 子ども災害見舞金請求書(保護者が記入)
 ② 医師の診断書(治療期間、治療実日数が記載のもの。1等級の請求は死亡診断書または検案書)
 ③ 口座振替依頼書
 ④ 印鑑(朱肉で押印するもの)

【留意事項】

- 交通事故によるけがや小・中学校でのけが、医療費の助成を受けている子どものけがなどが対象外になる場合があります。
- 請求後、対象外となった場合でも、診断書の経費等の返金はできません。

問 詳細はお問い合わせください。
 問 ことも支援課
 ☎29998-9124

音環境、だいたいようぶですか？



私たちは、ふだんの生活の中でさまざまな音を出しています。マンションやアパートなどの集合住宅では壁を隔てて隣の方が生活しています。自分の出した音が、近隣の人に迷惑をかけていることもあります。

少しの気遣いや気配りで、皆さんのまわりにやさしい音環境をつくりだすことができます。人にやさしい暮らし、お互いに住みよい環境をつくりましょう。

問 環境対策課 ☎2998-9230

平成22年度市町村振興宝くじ(サマージャンボ宝くじ)および1000万サマーを発売

発売期間 7月7日(水)～30日(金)
 問 財団法人市町村振興協会
 ☎048-822-5004

救援金への協力ありがとうございました



市では市役所1階にチリ大地震救援金の救援金箱を設置(3月4日～4月30日)し、皆様のご協力をお願いしてきました。おかげをもちまして、80,830円の浄財が寄せられ、お預かりした救援金は、日本赤十字社に送金しました。

食中毒に気をつけましょう！

気温や湿度が高くなるこの時期は、食中毒が多く発生します。きちんとした、予防対策を心がけましょう。

◆食中毒予防の三原則

- ① 菌をつけない(手洗いを十分におこない調理する)
- ② 菌を増やさない(早めに食べ)



市税の夜間・休日納税窓口

夜間…7月1日(木)、28日(水)、29日(木)、30日(金)、8月2日(月) 午後5時～8時
 休日…7月25日(日) 午前8時30分～午後5時
 市税の内訳 市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、事業所税等
 ◎電話による納税相談も受け付けます。
 市役所2階収税課 ☎2998-9073

8月2日(月)は

- 固定資産税・都市計画税(第2期)
- 国民健康保険税(第1期)

の納期限です

- ▶ 納期内納付にご協力ください。
- ▶ ゆうちょ銀行・郵便局(納期限内に限る)、コンビニエンス・ストアでも納付できます。

所沢市立障害者施設作品展
 7月26日(月)～30日(金)午前9時～午後5時(26日(月)は正午から)



指定 (株)大クマ工業(さいたま市中央区鈴谷9-13-8) ☎048-852-6862
 代表者変更 (株)協立管工・代表取締役 岸 光紀
 住所変更 (有)コージ設備(足立区佐野1-28-25)
 廃止 小俣工業(株)
 水道部給水課
 ☎2921-1082

指定給水装置工事事業者の指定等
 問 下水道維持課
 ☎29998-9211

指定 (株)新井管工事(桶川市川田谷6654-1) ☎048-787-8181
 住所変更 (有)藤城事務所埼玉支店(日高市新堀448-2)
 問 下水道維持課
 ☎29998-9211

下水道排水設備指定工事店の指定等
 問 狭山保健所
 ☎2954-6212

指定 (株)新井管工事(桶川市川田谷6654-1) ☎048-787-8181
 住所変更 (有)藤城事務所埼玉支店(日高市新堀448-2)
 問 下水道維持課
 ☎29998-9211

30日(金)は午後3時まで
 市役所1階市民ホール
 市内施設等で制作した作品展示
 ◎販売は行いません。

参加施設 キャンパス、プロペラ、はばたき、きぼうの園、こあふる、かしの木学園
 問 障害福祉課 ☎2998-9116

所沢市4Hクラブ
 夏の農産物発表会

問 野老澤町商店 ☎2928-1453 または 商工労政課 ☎2998-9155

第一回野老澤行灯廊火
 7月17日(土)正午～午後9時
 行灯飾り：銀座中央広場
 台村など：所沢元町コミュニティ広場
 問 野老澤町商店 ☎2928-1453 または 商工労政課 ☎2998-9155

7月21日(水)午前10時～
 場 市役所1階市民ホール
 内 同クラブの会員が丹精込めて作った農産物の展示、頒布等
 問 農政課 ☎29998-9158



【情報館】・特にことわりのないものは7月1日(休)から申し込みを受け付けます。・費用等の記載がないものは無料です。

迷惑しています!! 放置自転車

自転車放置禁止区域

～そこに止めてはいけません!～

- ▶市内には、駅周辺の放置自転車をなくすために、条例で駅周辺(指定エリア)に自転車を止めることを禁止しています。
- ▶自転車は、駅周辺の道路や広場には置かず、市営・民営の自転車駐車場、店舗の駐車場をご利用ください。

問交通安全課 ☎2998-9140



若者就職支援セミナー
働きたい若者の皆さんを応援します。
日 7月28日(休)午後2時～4時
場 市役所6階604会議室
対 おおむね39歳までの求職者
定 申し込み先着30人
内 求職活動の進め方/自己分析・自己理解



古布を使ってぞうり作り講習会

若者就職支援セミナー

日 7月6日(火)午後1時～
場 旧市庁舎4階402会議室
定 申し込み先着25人
持 ものさし、はさみ
費 500円(材料費)
申 7月1日(休)から消費生活センター ☎2928-1233 へ電話

卸売市場「お客様感謝デー」
日 7月3日(出)、17日(出)午前9時～正午
場 所沢総合食品地方卸売市場(南永井867-1)
◎大型駐車場を完備しています。
問(株)埼玉西部食品流通センター ☎2945-1118

夏休み親子下水道教室
日 7月27日(火)、28日(休)いずれも午前9時～正午
場 新河岸川水循環センター(和光市新倉6-1-1)
対 小学生と保護者
定 いずれも申し込み先着20組40人
内 施設見学と水質実験
申 7月16日(金)までに埼玉県下水道公社 ☎048-466-2400 へ電話

第34回所沢市社会福祉大会
日 7月9日(金)午後1時～(開会)
場 市民文化センターミューズ・中ホール
内 第一部:式典(表彰等) 第二部:表彰団体の発表など
問 所沢市社会福祉協議会 ☎2926-8202

早稲田大学生 早稲田大学所沢キャンパス1号館
講 早稲田大学生
申 福祉総務課 ☎2998-9113

希望する体験のみの参加可。
対 小学5・6年生とその保護者
場 早稲田大学所沢キャンパス1号館
講 早稲田大学生
申 福祉総務課 ☎2998-9113

希望する体験のみの参加可。
対 小学5・6年生とその保護者
場 早稲田大学所沢キャンパス1号館
講 早稲田大学生
申 福祉総務課 ☎2998-9113

希望する体験のみの参加可。
対 小学5・6年生とその保護者
場 早稲田大学所沢キャンパス1号館
講 早稲田大学生
申 福祉総務課 ☎2998-9113

希望する体験のみの参加可。
対 小学5・6年生とその保護者
場 早稲田大学所沢キャンパス1号館
講 早稲田大学生
申 福祉総務課 ☎2998-9113

希望する体験のみの参加可。
対 小学5・6年生とその保護者
場 早稲田大学所沢キャンパス1号館
講 早稲田大学生
申 福祉総務課 ☎2998-9113

希望する体験のみの参加可。
対 小学5・6年生とその保護者
場 早稲田大学所沢キャンパス1号館
講 早稲田大学生
申 福祉総務課 ☎2998-9113

希望する体験のみの参加可。
対 小学5・6年生とその保護者
場 早稲田大学所沢キャンパス1号館
講 早稲田大学生
申 福祉総務課 ☎2998-9113

希望する体験のみの参加可。
対 小学5・6年生とその保護者
場 早稲田大学所沢キャンパス1号館
講 早稲田大学生
申 福祉総務課 ☎2998-9113

希望する体験のみの参加可。
対 小学5・6年生とその保護者
場 早稲田大学所沢キャンパス1号館
講 早稲田大学生
申 福祉総務課 ☎2998-9113

希望する体験のみの参加可。
対 小学5・6年生とその保護者
場 早稲田大学所沢キャンパス1号館
講 早稲田大学生
申 福祉総務課 ☎2998-9113

希望する体験のみの参加可。
対 小学5・6年生とその保護者
場 早稲田大学所沢キャンパス1号館
講 早稲田大学生
申 福祉総務課 ☎2998-9113

県立特別支援学校「体験学習」
日 小学部:9月14日(火)、22日(火) 29日(火)、10月12日(火) 中学部:9月15日(火)、27日(月)、10月13日(火) いずれも午前9時40分～正午
場 県立所沢特別支援学校(中富南1-1802-7)
対 来年度小学1年生になる方から中学3年生になる方
内 グループ活動、集団活動および国語・算数、などの学習に参加
◎申し込み等の詳細はお問い合わせください。
問 同校 ☎2994-8733

県立特別支援学校「体験学習」
日 小学部:9月14日(火)、22日(火) 29日(火)、10月12日(火) 中学部:9月15日(火)、27日(月)、10月13日(火) いずれも午前9時40分～正午
場 県立所沢特別支援学校(中富南1-1802-7)
対 来年度小学1年生になる方から中学3年生になる方
内 グループ活動、集団活動および国語・算数、などの学習に参加
◎申し込み等の詳細はお問い合わせください。
問 同校 ☎2994-8733

県立特別支援学校「体験学習」
日 小学部:9月14日(火)、22日(火) 29日(火)、10月12日(火) 中学部:9月15日(火)、27日(月)、10月13日(火) いずれも午前9時40分～正午
場 県立所沢特別支援学校(中富南1-1802-7)
対 来年度小学1年生になる方から中学3年生になる方
内 グループ活動、集団活動および国語・算数、などの学習に参加
◎申し込み等の詳細はお問い合わせください。
問 同校 ☎2994-8733

県立特別支援学校「体験学習」
日 小学部:9月14日(火)、22日(火) 29日(火)、10月12日(火) 中学部:9月15日(火)、27日(月)、10月13日(火) いずれも午前9時40分～正午
場 県立所沢特別支援学校(中富南1-1802-7)
対 来年度小学1年生になる方から中学3年生になる方
内 グループ活動、集団活動および国語・算数、などの学習に参加
◎申し込み等の詳細はお問い合わせください。
問 同校 ☎2994-8733

県立特別支援学校「体験学習」
日 小学部:9月14日(火)、22日(火) 29日(火)、10月12日(火) 中学部:9月15日(火)、27日(月)、10月13日(火) いずれも午前9時40分～正午
場 県立所沢特別支援学校(中富南1-1802-7)
対 来年度小学1年生になる方から中学3年生になる方
内 グループ活動、集団活動および国語・算数、などの学習に参加
◎申し込み等の詳細はお問い合わせください。
問 同校 ☎2994-8733

県立特別支援学校「体験学習」
日 小学部:9月14日(火)、22日(火) 29日(火)、10月12日(火) 中学部:9月15日(火)、27日(月)、10月13日(火) いずれも午前9時40分～正午
場 県立所沢特別支援学校(中富南1-1802-7)
対 来年度小学1年生になる方から中学3年生になる方
内 グループ活動、集団活動および国語・算数、などの学習に参加
◎申し込み等の詳細はお問い合わせください。
問 同校 ☎2994-8733

県立特別支援学校「体験学習」
日 小学部:9月14日(火)、22日(火) 29日(火)、10月12日(火) 中学部:9月15日(火)、27日(月)、10月13日(火) いずれも午前9時40分～正午
場 県立所沢特別支援学校(中富南1-1802-7)
対 来年度小学1年生になる方から中学3年生になる方
内 グループ活動、集団活動および国語・算数、などの学習に参加
◎申し込み等の詳細はお問い合わせください。
問 同校 ☎2994-8733

県立特別支援学校「体験学習」
日 小学部:9月14日(火)、22日(火) 29日(火)、10月12日(火) 中学部:9月15日(火)、27日(月)、10月13日(火) いずれも午前9時40分～正午
場 県立所沢特別支援学校(中富南1-1802-7)
対 来年度小学1年生になる方から中学3年生になる方
内 グループ活動、集団活動および国語・算数、などの学習に参加
◎申し込み等の詳細はお問い合わせください。
問 同校 ☎2994-8733

子育て相談

子育てや発達のことでお悩みの方、ご相談ください。

- 日 7月6日(火)/ひかり児童館
- 7月7日(水)/まつば児童館
- 7月13日(火)/やなぎ児童館

いずれも午前10時～正午

◎会場へ直接お越しください。

問 教育センター

☎2924-3333



子どもの人権110番

児童・生徒の皆さん、誰に相談していいかわからない悩みがあれば、一人で悩まずに、お電話ください。

相談電話番号 ☎0120-007-110 (IP電話からは接続不可)

相談時間 午前8時30分～午後5時15分

◎6月28日(月)～7月4日(日)までは全国一斉「子どもの人権110番」強化週間として午後7時まで相談を受け付けます。

問 さいたま地方法務局人権擁護課

☎048-863-9589

暮らしの中の悩みごと相談

人権擁護委員と一緒に解決方法を考えます。

日 7月13日(火)午前10時～11時30分、午後1時～3時30分

場 市役所1階市民相談課

◎会場へ直接お越しください。

問 市民相談課 ☎2998-9092

ご相談ください

いずれの相談も無料です。ほかにも相談窓口があります。詳しくは本号2-3頁をご覧ください。

一般労働相談

日 7月14日(水)午後4時～8時(最終相談・・・午後7時～)

場 市役所2階203会議室

内 就業規則・賃金・解雇・労使間の問題・就業にかかわる疑問や直面している問題等

対 勤労者、事業主等

相談員 社会保険労務士

◎予約制(当日予約可)。相談時間は1人約50分です。また、就業規則・給料明細・離職票等、資料があればお持ちください。

申 問 商工労政課 ☎2998-9155 へ電話



不動産無料相談会

日 7月2日(金)午前10時～午後3時30分

場 市役所1階市民ホール

内 契約、物件、報酬、借地・借家、手付金、税金、住宅ローン、登記、建築等住宅に関すること等

相談員 宅地建物取引主任者

◎相談は先着順に受け付けます。

問 埼玉県宅地建物取引業協会所沢支部

☎2924-6599

市民相談課 ☎2998-9092

若者ジョブ・ナビゲーション所沢

就業へつなげるためのカウンセリングです。秘密は厳守します。

日 毎週土曜日午前10時～正午、午後1時～4時/ラク所沢

対 おおむね39歳までの勤労者・求職者、将来について考える大学生・高校生等、および子どもの就職等で悩む保護者(市外の方も可)

相談員 キャリアカウンセラー

◎予約制。相談時間は1人約45分です。7月17日(土)は、臨床心理士によるカウンセリングも受け付けます。

申 問 (株)ジェイック ☎03-5282-7586 へ電話(土・日曜日、祝休日を除く午前9時30分～午後5時30分)

◎当日の予約は、ラク所沢 ☎2943-2110 で受け付けます(午前8時30分～午後2時)。

労働相談会(解雇等緊急対策)

日 7月17日(土)午前10時～午後4時

場 大宮ソニックシティビル4階市民ホール403 (JR大宮駅西口から徒歩3分)

内 解雇・退職勧奨、労働保険、社会保険、賃金不払いその他の労働問題等

問 埼玉県労働相談センター

☎048-830-4522



市民健康づくり講演会

◆第2回乳がんを早期発見するポイント〜生涯にわたって、すてきに、すこやかに過ごすために〜

日場 7月15日(休)午後1時30分〜3時30分/保健センター

定 申し込み先着180人
講 埼玉医科大学国際医療センター 乳腺腫瘍科診療科長・佐伯俊昭さん

◆第3回さわやかな息をしていますか?〜歯周病予防と口臭予防〜

日場 7月28日(休)午後1時30分〜3時30分/保健センター

講 東京医科歯科大学附属病院息さわやか外来医長・植野正之さん
定 申し込み先着180人

◎いずれも手話通訳がります。
申 問 保健センター 成人保健課 ☎2991-1811 ☎2995-1178へ電話またはFAX



募集

絵画を募集

市制施行60周年を記念して「2050年(40年後)の所沢」がこんな街であってほしい、こんな所沢に住みたいなど皆さんが想像する絵を募集します。

対 市内在住の小・中学生

【応募上の注意】

①画用紙の大きさ▼小学生：A4切(382mm×271mm)▼

中学生：四つ切(542mm×382mm)もしくはそれに準ずる大きさ、たて・よこ自由②描画材料は自由③1人1点まで④作品裏右下に、題名、作品のコメント、学校名、学年、氏名(ふりがな)を記入⑤市内の学校に在学の方は、各学校を通じて提出

◎出品者全員に参加賞を贈呈。入賞者は、11月6日(土)の記念式典で表彰します。詳細は市HPをご覧ください。

申 問 9月3日(金)までに市役所3階 企画総務課 ☎2998-9046へ直接

「家庭の日」推進事業
〈青少年「明日へのメッセージ」作文を募集〉

対 市内在住の小学3年生

〜中学3年生

テーマ ▼小学生：家族

・友達・将来の夢等 ▼中学生：家族・学校・社会・将来の夢等

作品 400字詰原稿用紙3枚、5枚以内で未発表のもの1人1点

申 問 9月10日(金)(必着)までに応募



市民と市長のふれあいトーク



市民の皆さん、私と一緒に語りましょう。

日 7月21日(休)①午前9時〜②午前9時30分〜③午前10時〜④午前10時30分〜⑤午前11時〜⑥午前11時30分〜
◎懇談時間は20分以内です。
場 市役所3階第4委員会室
対 定 1日6人(組)/団体は1組3人まで(市内在住者・抽選)
内 市政に対するご意見、ご要望
◎営業活動はお断りします。
申 問 7月1日(休)から7日(休)までに市民相談課 ☎2998-9092へ電話

用紙に題名・住所・氏名(ふりがな)・性別・電話番号・学校名・学年・学級を明記し、〒359-8501市役所2階青少年課 ☎2998-9103へ直接・郵送
◎表彰式は平成23年2月5日(土)に松井公民館で行います。

違反簡易広告物の撤去にご協力いただける市民団体を募集

対 次のすべてを満たす団体

①市内に在住・在勤・在学する20歳以上かつ3人以上で活動②団体の全員が市の講習を受講③撤去物の一時保管場所を確保④定期的な撤去活動を実施

申 問 7月5日(月)から16日(金)までに〒359-8501市役所2階道路維持課 ☎2998-9168 ☎2998-9152へ直接・電話・郵送・FAX

とろろざわまつり(10月9日(土)・10日(日))の参加団体を募集



▲撮影：市民カメラマン 伊藤磨紀子

◆オープニングパレード

日 10月10日(日)午前11時

場 銀座通り〜所沢駅(約1km)

内 吹奏楽またはパトントワラー等

参加人数 1団体20人〜80人程度

◆民踊流し踊り

日 10月10日(日)正午

場 銀座通り(約400m)

曲 目 所沢市民音頭ほか

参加人数 1団体20人〜100人程度

◆ダンス、よさこい鳴子踊り、太鼓ほか

日 太鼓：10月9日(土)正午〜ダンス、よさこい鳴子踊りほか：10月10日(日)午後0時30分

場 所沢元町コミュニティ広場

参加人数 1団体10人〜30人程度

申 問 8月12日(休)(必着)までにイベント運営委員会事務局(〒359-8501市役所2階商工労政課 ☎2998-9155 ☎2998-9162) ☎a9155@city.tokorozawa.saitama.jpへ

申込書を直接・郵送・FAX・Eメール

◎申込書は同課に備え付けのほか、HPからも入手できます。時間等

は変更になる場合があります。

夏のパラティア体験in所沢参加者募集

実施期間 8月1日(日)〜27日(金)

体験先 障がい児者施設・高齢者施設・保育園・児童館等

対 小学生以上(体験先による)で、参加希望者本人が事前説明会および報告会に参加できる方

事前説明会に参加後、直接

事前説明会

日 7月23日(金)、24日(土)、30日(金)

いずれも午前9時〜10時、29日(休)午後6時〜7時/旧市庁舎

◎会場へ直接お越しください。

体験報告会

日 8月28日(土)、30日(月)いずれも午前9時〜11時/旧市庁舎

プログラムの内容等の詳細はボランティアセンター ☎http://sozokai.or.jpをご覧ください。

所沢市社会福祉協議会・ボランティアセンター ☎2925-0041

職業訓練の受講生を募集

講座名 ユニバーサルファッション

場 専門学校・浜西ファッションアカデミー(緑町1-19-15)

訓練期間 8月から3か月間

対 ハローワークの求職申込者

訓練開始日の1年以内に公共職業訓練を受講していない方

定 15人

受講料 テキスト代のみ

申 7月7日(休)(必着)までにハローワークで職業相談を受け、受付印が押印された委託訓練入校願書(写真貼付)を埼玉県立職業能力開発センター(〒331-0825さいたま市北区榎引町2-499-11)へ直接・郵送

埼玉県立職業能力開発センター ☎048-651-3122 または埼玉県産業人材育成課 ☎048-830-4601

勤務日 月〜土曜日の間で週5日以内(1日5時間以内)

勤務地 市内児童館

勤務期間 7月21日(休)〜8月31日(休)(夏休み期間)

募集人数 10人程度

応募資格 満18歳以上の健康な方

勤務内容 来館児童の指導補助

詳細は協議のうえ決定します。

申 問 7月7日(休)(必着)までに履歴書(写真貼付)を〒359-8501市役所2階青少年課 ☎2998-9103へ直接・郵送

児童館の臨時職員を募集

募集人数 10人程度

応募資格 満18歳以上の健康な方

勤務内容 来館児童の指導補助

勤務地 市内児童館

勤務期間 7月21日(休)〜8月31日(休)(夏休み期間)

勤務日 月〜土曜日の間で週5日以内(1日5時間以内)

募集人数 10人程度

児童館へ行こう(7月の主な行事)

行事によっては、事前に申し込みが必要です。詳細は、各児童館にお問い合わせいただくか、市HPをご覧ください。

Table with 4 columns: 児童館名, 所在地, 電話番号, 行事名/開催日時. Lists various events like 'ひばり夏まつり', 'おはなし会', etc.



児童館の臨時職員を募集

募集人数 10人程度
応募資格 満18歳以上の健康な方
勤務内容 来館児童の指導補助
勤務地 市内児童館
勤務期間 7月21日(休)〜8月31日(休)(夏休み期間)
勤務日 月〜土曜日の間で週5日以内(1日5時間以内)
詳細は協議のうえ決定します。
申 問 7月7日(休)(必着)までに履歴書(写真貼付)を〒359-8501市役所2階青少年課 ☎2998-9103へ直接・郵送



情報館

【情報館】・特にことわりのないものは7月1日(木)から申し込みを受け付けます。・費用等の記載がないものは無料です。

水道の水漏れ修繕
7月の宅地内水漏れ修繕当番店

宅地内の水漏れには、24時間体制で修繕当番店（所沢市指定給水装置工事事業者）が対応しています。直接当番店へご連絡ください。なお、修繕費用は依頼主の負担となります。

日(曜日)	当番	電話番号
3日(土)	(有)松本設備工業所	2922-5911
4日(日)	(有)石和設備工業	2993-8108
10日(土)	(有)本田技管	2948-1300
11日(日)	城島設備工業(株)	2948-8737
17日(土)	(有)須田設備	昼 2922-7022 夜 2922-0981
18日(日)	(有)中村水道工事店	2992-0981
19日(祝)	(株)小松屋管器	2922-3836
24日(土)	(株)楽々	2923-4900
25日(日)	(有)北田住設工業	2942-0020
31日(土)	(有)兼六工業	2922-1877
8月1日(日)	トヨタ設備(株)	2948-1043

☎ 所沢市水道部（夜間・休日は警備員対応）
☎ 2921-1100 ☎ 2921-1094

保育園臨時職員希望者の登録受付

①夏季臨時保育士
期間 7月20日ごろ～8月下旬
勤務時間 午前8時30分～午後5時

時給 資格の有無・日数・時間帯により810円～1,060円

②夏季臨時調理員

期間 7月20日ごろ～8月下旬
勤務時間 午前8時30分～午後5時（1日4時間程度）

時給 810円

③臨時的任用保育士

勤務日 月～土曜日（週5日、1日7・5時間）
時給 ▼有資格者940円▼無資格者900円

応募資格 18歳以上65歳未満（高校生および、ほか

に就労している方は不可）
①②は資格取得のために勉強中の学生、または継続的に勤務できる方を優先します。



☎ 7月16日(金)までに履歴書(写真貼付)を市役所2階保育課 ☎ 2998-9126へ直接

保健師(臨時職員)を募集

募集人数 3人(産休・育休代替)

応募資格 保健師免許を有する方

勤務内容 乳幼児健康診査等

勤務地 保健センター
勤務期間 平成22年8月1日～23年3月31日

勤務日/時間 月～金曜日/午前8時30分～午後5時

☎ 保健センター母子保健課 ☎ 2991-1811へ電話



保育園等運営審議会委員を募集

審議会内容 保育行政の健全な運営方法など

募集人数 2人(抽選)

任期 平成22年9月1日～24年8月31日

応募資格 次のすべてを満たす方を有する方②昭和11年9月2日から平成2年9月2日までに生まれ

た方③応募日以前2年間において本市の審議会等の委員になつていない方④保育に関して知識経験を有する方

☎ 募集要項をご覧ください。7月14日(水)までに市役所2階保育課 ☎ 2998-9126へ申し込み

☎ 募集要項は、同課、市役所1階市政情報センター、出張所、市HP

☎ 募集要項は、同課、市役所1階市政情報センター、出張所、市HP

☎ 募集要項は、同課、市役所1階市政情報センター、出張所、市HP

☎ 募集要項は、同課、市役所1階市政情報センター、出張所、市HP

☎ 募集要項は、同課、市役所1階市政情報センター、出張所、市HP

☎ 募集要項は、同課、市役所1階市政情報センター、出張所、市HP

☎ 募集要項は、同課、市役所1階市政情報センター、出張所、市HP

☎ 募集要項は、同課、市役所1階市政情報センター、出張所、市HP

☎ 募集要項は、同課、市役所1階市政情報センター、出張所、市HP

☎ 募集要項は、同課、市役所1階市政情報センター、出張所、市HP

☎ 募集要項は、同課、市役所1階市政情報センター、出張所、市HP



平成21年度「情報公開・個人情報保護制度」の実施状況

下記以外の詳細は市HP、および市役所1階市政情報センターでご覧になれます。

◆会議の公開制度の実施状況

実施機関	傍聴できた会議		傍聴できなかった会議(一部傍聴可含む)		合計	
	件数	傍聴者数	件数	傍聴者数	件数	傍聴者数
市長	82	143	378	5	460	148
教育委員会	22	26	0	0	22	26
水道事業管理者	0	0	0	0	0	0
合計	104	169	378	5	482	174

《実施機関》
市長、教育委員会、選挙管理委員会、公平委員会、監査委員、農業委員会、固定資産評価審査委員会、水道事業管理者、議会

◆個人情報保護制度の実施状況

①開示および訂正等の請求件数等

実施機関	受付件数		決定の状況						
	件	文書	開示	部分開示	非開示	訂正等	部分訂正等	非訂正等	取下げ等
市長	40	146	115	14	17	0	0	0	0
合計	40	146	115	14	17	0	0	0	0

◎「訂正等」とは、個人情報の訂正・削除・目的外利用等の中止を含みます。平成21年度中の是正申出はありません。上記以外の実施機関は、平成21年度の請求はありません。

②個人情報取扱事務の届け出件数
平成21年度は、888件でした。

◆情報公開制度の実施状況

①請求・申出の受付件数(請求…請求権者が請求した場合 申出…請求以外の場合)

実施機関	受付件数		決定等の状況						
	件	文書	区分	件	文書	公開	部分公開	非公開	取下げ等
市長	276	1,795	請求	272	1,791	382	1,388	17	4
			申出	4	4	4	0	0	0
教育委員会	12	226	請求	11	224	219	2	3	0
			申出	1	2	2	0	0	0
農業委員会	1	1	請求	1	1	0	1	0	0
			申出	0	0	0	0	0	0
水道事業者	1	2	請求	1	2	2	0	0	0
			申出	0	0	0	0	0	0
議会	3	5	請求	3	5	4	0	0	1
			申出	0	0	0	0	0	0
合計	293	2,029	請求	288	2,023	607	1,391	20	5
			申出	5	6	6	0	0	0

◎上記以外の実施機関は、平成21年度の請求・申出はありません。

☎ 市政情報センター ☎ 2998-9206

意見募集 **パブリックコメント**

下記計画(案)・条例(案)に対するご意見をお寄せください。頂いたご意見は計画・条例策定の参考にさせていただきます。



所沢市生活排水処理基本計画(案)

計画(案)の公表 7月26日(月)から市HPに掲載するほか、市役所5階下水道総務課、同1階市政情報センター、公民館で閲覧または配布

募集期間 7月26日(月)～8月13日(金)
申し込み先・☎ 359-8501市役所5階下水道総務課 ☎ 2998-9213 ☎ 2998-9408
☎ a9213@city.tokorozawa.saitama.jp

「所沢市景観条例(案)」

「所沢市ひと・まち・みどりの景観計画(案)」

条例(案)・計画(案)の公表 7月6日(火)から市HPに掲載するほか、市役所2階都市計画課、同1階市政情報センター、公民館で閲覧または貸し出し

募集期間 7月6日(火)～8月5日(木)
申し込み先・☎ 359-8501市役所2階都市計画課 ☎ 2998-9192 ☎ 2998-9163
☎ a9192@city.tokorozawa.saitama.jp

【共通事項】

応募資格 市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所または事業所を有する個人・法人・団体等、市税の納税義務を有する方、同(案)の利害関係者


☎ 募集期間内に①住所②氏名③電話番号(法人・団体等の場合は①所在地②名称③代表者氏名④電話番号)を記入のうえ、同(案)に対する意見を添えて、申し込み先へ直接・郵送(消印有効)・FAX・Eメール

◎いずれも応募用紙の様式は問いません。




★保健センターで実施する事業 ●☎印…保健センターへ電話予約 (番号は正確に / FAX 不可)

事業名	日時・内容等
両親学級 (予約制)	▶とき：7月31日(土)午前9：30～正午(開始15分前から受付)▶対象：平成22年10月～12月に出産予定の初産婦とパートナー。ただしパートナーと参加できる方に限ります。▶内容：沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操等実技、ビデオ視聴▶定員：申し込み先着30組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎7月2日(金)～
3か月児 1歳6か月児 3歳児 健康診査	▶健康診査日の2週間前までに、対象児の保護者あてに通知を郵送します。転入等で通知を受け取っていない場合は、保健センターへ連絡してください。 ◎3歳児健康診査は3歳3か月時に実施します。
子育てサロン ところっこ	▶とき：8月2日(月)午前10：00～11：30▶対象：妊娠中の10代の方、または10代で妊娠・出産をして保育園等に通っていないお子さんを育てている母親とパートナー▶内容：参加者どうしの交流会▶持ち物：母子健康手帳、お子さんに必要なもの(ミルク、オムツ、おもちゃなど) ◎希望者は会場へ直接お越しください。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》7月5日(月)午前中(グループでも参加可)《食事》7月21日(水)午前中《歯科》7月20日(火)午前中▶定員：いずれも申し込み先着3人▶持ち物：母子健康手帳(歯科相談は歯ブラシ) ●☎7月1日(木)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：8月30日(月)午前10：00～11：30(開始15分前から受付)▶対象：平成22年2月・3月生まれの乳児とその保護者▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話▶定員：申し込み先着50組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎7月2日(金)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：8月9日(月)午前10：00～11：30(開始15分前から受付)▶対象：平成21年12月・22年1月生まれの乳児とその保護者▶内容：栄養士の講話、試食ほか▶定員：申し込み先着30組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、スプーン ●☎7月2日(金)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：8月5日(木)、26日(木)いずれも午前10：00～11：30(開始15分前から受付)▶対象：21年5月・6月生まれの幼児とその保護者▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話▶定員：いずれも申し込み先着25組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、飲み物(さ湯または麦茶)、歯ブラシ ●☎7月9日(金)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：8月2日(月)、17日(火)いずれも午後0：50～1：10(受付)▶対象：平成20年1月・2月生まれの幼児▶内容：歯科診察、栄養指導、歯みがき指導、フッ化物塗布ほか▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎7月5日(月)～
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：8月25日(水)午前10：00～午後0：30(開始15分前から受付)▶対象：5歳～12歳までの調理可能なお子さんと保護者▶テーマ：親子で作るピクニック弁当▶内容：講話「暑さに負けないビタミンCたっぷり夏野菜」、お子さんと一緒に調理実習▶費用：500円(1組)▶持ち物：エプロン・三角きん◎保育あり ●☎7月1日(木)～
BCG 接種	▶とき：8月26日(木)午前9：30～10：30、午後1：30～2：30(受付)▶対象：平成22年5月生まれの乳児▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票(会場にも用意してあります) ◎対象者には事前に実施日を通知します。また、上記対象者以外で生後6か月未満の未接種の方も接種できます。会場へ直接お越しください。
成人 健康相談 (予約制)	《健康相談》▶とき：7月7日(水)、21日(水)いずれも午前中▶内容：病気の予防、療養方法、食事、運動などのさまざまな健康についての相談《歯科相談》▶とき：毎週火曜日午前中▶内容：歯周病予防、入れ歯の手入れの方法等《栄養相談》▶とき：毎週木曜日午前中▶内容：生活習慣病予防、バランスの良い食事等《気になる血糖値相談》▶とき：7月12日(月)、26日(月)いずれも午前中▶内容：糖尿病の予防、食事・運動などの生活習慣の見直し等《リハビリ相談》▶とき：7月9日(金)、23日(金)いずれも午前中▶内容：ひざ・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリ等 ●☎7月1日(木)～

事業名	日時・内容等
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：7月12日(月)、16日(金)、26日(月)、8月3日(火)、9日(月)いずれも午前9：30～、午前10：45～▶対象：特定健診を受けた方で生活習慣病の治療を受けていない方▶内容：健診結果に関する個別相談(1人約60分)▶相談員：保健師、管理栄養士▶持ち物：健診結果票、健康手帳(お持ちでない方には当日配布)◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎7月1日(木)～
血液さらさら 教室 (予約制)	▶とき：7月30日(金)午前9：30～正午▶対象：健診等の結果でメタボリックシンドロームが心配される方(未治療の方優先)▶内容：生活習慣とメタボリックシンドロームについての基礎知識の習得とグループワーク▶定員：申し込み先着30人▶持ち物：健診結果票、筆記用具、健康手帳(お持ちでない方には当日配布) ●☎7月1日(木)～ 
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：8月4日(水)午後1：30～3：30▶内容：講話「はじめよう！歯周病予防」、歯科相談、口の中の自己観察、口の役割の実体験、効果的な歯磨きの実習▶定員：申し込み先着20人 ◎申し込みされた方には、事前に問診票を送ります。 ●☎7月1日(木)～
結核検診	▶とき：7月27日(火)午後1：00～2：00▶対象：15歳以上で勤務先等で胸部X線検査を受ける機会のない方 ◎希望者は会場へ直接お越しください。

★市役所・公民館等で実施する事業

事業名	日時・内容等
乳幼児 健康相談	▶とき／ところ：▶8月10日(火)／新所沢公民館▶8月19日(木)／松井公民館▶8月24日(火)／小手指公民館分館、いずれも午前9：30～10：30(受付)▶内容：身体計測、保健師・栄養士・歯科衛生士による健康相談▶持ち物：母子健康手帳 ◎希望者は会場へ直接お越しください。駐車場が狭いため車での来場はご遠慮ください。 
出張成人 健康相談	▶とき／ところ：▶7月6日(火)、8月3日(火)いずれも午後1：30～3：00／狭山ヶ丘コミュニティセンター▶7月14日(水)、8月11日(水)いずれも午後1：30～3：00／山口公民館▶7月28日(水)午前9：30～午後0：30／富岡公民館▶内容：個別相談(食事や運動の方法・検査値の見方・歯周病の予防等)、血圧・体脂肪測定▶相談員：保健師、栄養士、歯科衛生士(富岡公民館は保健師・栄養士のみ) ◎希望者は会場へ直接お越しください。
おしゃべり 健康サロン	▶とき／ところ：7月14日(水)、8月11日(水)いずれも午前10：00～正午／山口公民館▶内容：血圧・体脂肪測定・健康ワンプoint勉強会 ◎希望者は会場へ直接お越しください。

★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
新生児訪問 妊産婦訪問	▶対象：妊産婦、新生児▶内容：保健師、助産師による保健相談、子育て支援に関する情報提供等▶申し込み：妊産婦訪問および新生児訪問をご希望の方は、保健センターへ電話または母子健康手帳に添付の「出生連絡票」を保健センターへ郵送してください。市役所1階市民課でも投かんできます。
こんにちは 赤ちゃん訪問	▶対象：おおむね生後2か月の乳児▶内容：保健師、看護師による保健相談、子育て支援に関する情報提供等 ◎新生児訪問等を実施した家庭を除き、すべての家庭を訪問します。
訪問による 相談	▶家庭での療養方法・介護家族の健康管理、生活習慣病予防、リハビリ方法等について、保健師・理学療法士・栄養士・歯科衛生士等が訪問しご相談に応じています。

◆「リハビリ教室」「リハビリ交流会」「失語症者のつどい」を行っています。事前に電話でご相談ください。◆

休日急患当番医

- 救急患者に限ります。■当番時間:午前9時～午後5時
 - 往診は原則としてしません。●電話相談は受け付けません。
 - 都合により医療機関が変更になる場合があります。
- 詳しくは、所沢市医師会ホームページをご覧ください。

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
7月4日	中山内科医院	内・呼・循・放	東狭山ヶ丘3-713-36	2926-8332
7月11日(日)	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井3-55-8	2925-5370
	けやき台どんぐりクリニック	内・小・アレ・神内	けやき台1-16-5	2923-8171
7月18日(日)	所沢第一病院	内・外・整・皮・婦	下安松1559-1	2944-5800
	矢部クリニック	眼	小手指町1-29-17	2924-8486
7月25日(日)	くさかり小児科	小	東所沢1-3-13東所沢セントラルハイツ1F	2945-0205
	圏央所沢病院	循・外・内・消・脳・整	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
	細川耳鼻咽喉科医院	耳・皮	緑町2-22-8	2939-4005
7月19日(祝)	椿峰クリニック	内・小・皮	小手指南3-47-3	2949-7966
	東所沢病院	内・神内	城435-1	2944-2390
	所沢石川クリニック	内・泌	日吉町9-22いせきビル4F	2925-7355
7月25日(日)	こぶしクリニック	内・糖内・小	こぶし町1-17-101	2993-5866
	新所沢清和病院	内	神米金141-3	2943-1101
	新井耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉・気管・食道	西所沢1-6-5	2922-2440
8月1日(日)	木下クリニック	麻・内・外・リハ	北秋津778-39	2993-0007
	吉岡クリニック	内・循・消・呼・皮・アレ・心内・精・神内	花園2-2351-18	2942-3116
	すえのぶ皮フ科・形成外科	皮・形	日吉町11-17第一西村ビル2F	2922-3724
	石塚クリニック	内・胃・外・理	上新井1-4-4	2925-9955

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	日 時 等
日曜日・休日急患診療	▶とき：7月4日(日)、11日(日)、18日(日)、19日(祝)、25日(日)、8月1日(日) ▶受付時間：午前10:00～11:30、午後2:00～4:30
夜間急患診療	▶受付時間：月～金曜日…午後7:30～10:15、土・日曜日、祝休日…午後6:00～8:45
深夜帯急患診療	▶実施日：毎週月・火・水・金曜日 ▶受付時間：小児夜間急患診療終了後～翌日午前7:00まで

◎小児急患診療は、乳幼児から中学生までの小児を対象に、内科的急性疾患の一次診療（初期診療）を実施しているため、緊急の場合のみご利用ください。また、薬は1日程度の処方、検査は原則として実施していません。なお、休診する場合があります。

休日緊急歯科診療

歯科診療所あおぞら
(保健センター内)
上安松1224-1 ☎2995-1171

事業名	日 時 等
休日緊急歯科診療	▶とき：7月4日(日)、11日(日)、18日(日)、19日(祝)、25日(日)、8月1日(日) ▶受付時間：午前9:00～11:30 ◎診療日は変更になる場合があります。

埼玉県小児救急電話相談

子どもの急病時に家庭での対処方法などの相談に応じます。
電話 #8000または、☎048-833-7911
相談時間 月～土曜日…午後7:00～11:00
日曜日、祝休日…午前9:00～午後11:00

市消防本部休日夜間病院案内

☎2922-9292 (24時間)

埼玉県救急医療情報案内

☎048-824-4199 (24時間)



いきいき

こんにちは保健師です 80

健康づくり

●簡単な健康チェックと健康法

定期的に健康診断を受けることはとても大切ですが、日々の生活の中で自分の健康状態を観察して、いち早く変化に気づくことも大切です。今回は手軽にできる健康観察のポイントを紹介します。



【健康観察のポイント】

①トイレに行ったら、尿をチェック！

普段から、尿の色やにおい、一日の排尿回数を確認しましょう。尿に血が混じる、排尿時に痛みがある場合は、腎臓・尿管・膀胱の異常が疑われます。尿漏れや尿が出にくいといった症状は、男性では前立腺の異常、女性では骨盤底筋群(※)の低下が主な原因として考えられます。

また、便の状態も確認しましょう。黒っぽい便は上部消化管の出血、赤っぽい便は下部消化管の出血が疑われます。灰白色の便は消化不良や黄疸、下痢が続いたり便秘と下痢を繰り返したりする場合は大腸の異常が考えられます。

※骨盤底筋群：骨盤内の臓器を支えている筋肉

②朝の洗顔時、顔をチェック！

肌や白目、唇の色、顔全体の様子を観察しましょう。しみやしわも気になる場所ですが、健康で長生きをするためには、時には違った視点から自分の顔をのぞいてみましょう。肌や白目が黄色い、また肌が薄黒い場合は肝臓病、肌や下まぶたの裏、唇が青白い場合は貧血が考えられます。目の周囲に黄色の塊(黄色腫)ができていたら高脂血症です。顔全体のむくみは腎臓病が疑われます。ついでに舌もペロッと出して見てください。舌の色や形はどうでしょうか。薄紅色で薄い白膜がかかった状態が健康的な舌です。

③つめをチェック！

つめがでこぼこしていたり反り返っていたりしたら、貧血です。白いつめは、肝臓病や爪白癬(つめの水虫)のことがあります。

④生活習慣病予防のために、体重・腹囲をチェック！

健康的な生活を送るためには、病気を予防する心がけも大切です。自分の適正体重はどのくらいなのか、腹囲は内臓脂肪症候群の判断基準(腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上)を超えていないか、月1回からでもよいので測定してみましょう。

いつもと違った症状が、実は大きな病気の前ぶれということがあります。頭痛、吐き気、手足のしびれや麻痺、ろれつが回らないという症状が一時的に現れ、すぐに治まったのでそのままにしたところ、脳卒中で倒れてしまった。また、胸のしめつけられるような痛み、脈が不規則、動悸、息切れがあり、安静にしていたら治まったけれど、実は心臓の病気があったということもあります。



このような症状があった場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

【簡単な健康法】

最後に、簡単に取り組める健康法をご紹介します。

- ▶深呼吸をする：横隔膜が上下に動き、内臓の働きを整えます。かぜや肺炎の予防に効果があります。
 - ▶舌を出す：表情筋が刺激され、張りのある顔へ！しわが伸び二重あごの解消にも！口腔機能も向上し、脳の活性化にも効果があります。
 - ▶お腹を引っ込めたり、膨らめたりする：腹筋が鍛えられ、腸の動きも活発になります。整腸、便秘解消に効果があります。
 - ▶からだをこする：耳・首・鎖骨・脇・へその下・背中・腰をよくこすります。リンパが刺激され血行がよくなります。
- 普段からこのような健康法を続けていると、体調の変化にも早く気がつくようになります。体調の変化で心配なことは、保健センターへお気軽にご相談ください

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

先日待ちに待った第一子が誕生しました。産まれてすぐのわが子をおそろおそろ抱いたとき、感動とともになんとも言いようのない「重み」を感じました。これが父親になった瞬間なのかな？今は父親も積極的に育児をする時代。頑張ります！！(心)



こんな電話に注意！

「携帯電話の番号が変わったよ」は、振り込め詐欺です。

所沢警察署

☎2996-0110